



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i1.2648>

Ciencias Sociales y Políticas
Artículo de Investigación

*Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para
Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia*

*Implementation of a Work Recreation Program as a Strategy to Reduce the Stress
of Teachers in Times of Pandemic*

*Implementação de um Programa de Recreação Laboral como Estratégia para
Reduzir o Estresse dos Professores em Tempos de Pandemia*

Mayra Lucía Paredes-Miranda ^I

mlparedes4@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-3459-6781>

Priscila Elizabeth Zapata-Orellana ^{II}

pezapata2@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-1316-3506>

Edison Damián Cabezas-Mejía ^{III}

edcabezas@espe.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0003-2726-1211>

Correspondencia: mlparedes4@espe.edu.ec

***Recibido:** 25 de febrero del 2022 ***Aceptado:** 25 de marzo de 2022 * **Publicado:** 01 de abril de 2022

- I. Magister en Recreación y Tiempo Libre, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.
- II. Magister en Recreación y Tiempo Libre, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.
- III. Docente de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, Ecuador.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Resumen

La pandemia del COVID-19 ocasionó un sinnúmero de cambios abruptos en los estilos de vida de los seres humanos, colocando a la humanidad en un estado crítico. Para el efecto se plantea la presente investigación, como una alternativa de mejora en la calidad de vida en docentes; a través de la aplicación de un programa de recreación laboral como estrategia para disminuir el estrés de los docentes en tiempos de pandemia. La investigación se desarrolló bajo el paradigma mixto; un diseño documental y cuasiexperimental; los métodos utilizados fueron el analítico y empírico; la población estudiada en forma intencional fueron 80 docentes de las Unidades Educativas: Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena. Los resultados se evidencian a través del análisis de datos primarios y secundarios se determinó que la influencia de la recreación laboral es favorable debido a que brinda beneficios positivos al ser humano en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve en la vida cotidiana. La aplicación del programa de recreación laboral aplicado, generó resultados positivos en los docentes. En el género femenino el nivel alto de estrés disminuye un 36% y en cuanto a la edad, en el rango de 35 a 45 años el nivel alto de estrés disminuye un 46%, por lo tanto, el burnout alto prácticamente desaparece pasando a burnout leve y moderado; de esta manera se concluye que los efectos producto de la aplicación de un programa recreativo influyen de manera significativa en los niveles de estrés en docentes.

Palabras clave: Programa Recreativo; Niveles Estrés Laboral; Calidad de Vida; Docentes.

Abstract

The COVID-19 pandemic caused countless abrupt changes in the lifestyles of human beings, placing humanity in a critical state. For this purpose, this research is proposed as an alternative to improve the quality of life in teachers; through the application of a work recreation program as a strategy to reduce the stress of teachers in times of pandemic. The research was developed under the mixed paradigm, a documentary and quasi-experimental design; the methods used were analytical and empirical; the population studied intentionally were 80 teachers from the Educational Units: Camino del Inca and Manuel Nieto Cadena. The results are evidenced through the analysis of primary and secondary data, it was determined that the influence of work recreation is favorable because it provides positive benefits to the human being in the different areas in which he develops in daily life. The application of the applied work recreation program generated positive results in the teachers, in the female gender the high level of stress decreases by 36% and in terms of age, in the range of 35 to

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

45 years the high level of stress decreases a 46%, therefore, high burnout practically disappears, passing to mild and moderate burnout; In this way, it is concluded that the effects of the application of a recreational program have a significant influence on the levels of stress in teachers.

Keywords: Recreational Program; Labor Stress Levels; Quality of Life; Teachers.

Resumo

A pandemia do COVID-19 provocou inúmeras mudanças abruptas no estilo de vida dos seres humanos, colocando a humanidade em estado crítico. Para tanto, propõe-se esta pesquisa como alternativa para melhorar a qualidade de vida dos professores; por meio da aplicação de um programa de recreação do trabalho como estratégia para reduzir o estresse dos professores em tempos de pandemia. A pesquisa foi desenvolvida sob o paradigma misto, um desenho documental e quase-experimental; os métodos utilizados foram analíticos e empíricos; a população estudada intencionalmente foram 80 professores das Unidades Educacionais: Camino del Inca e Manuel Nieto Cadena. Os resultados são evidenciados através da análise de dados primários e secundários, determinou-se que a influência do trabalho recreativo é favorável, pois proporciona benefícios positivos ao ser humano nas diversas áreas em que ele se desenvolve no cotidiano. A aplicação do programa de recreação do trabalho aplicado gerou resultados positivos nos professores, no gênero feminino o alto nível de estresse diminui em 36% e em relação à idade, na faixa de 35 a 45 anos o alto nível de estresse diminui em 46 %, portanto, o burnout alto praticamente desaparece, passando para o burnout leve e moderado; Desta forma, conclui-se que os efeitos da aplicação de um programa lúdico têm influência significativa nos níveis de estresse em professores.

Palavras-chave: Programa Recreativo; Níveis de Estresse no Trabalho; Qualidade de Vida; Professores.

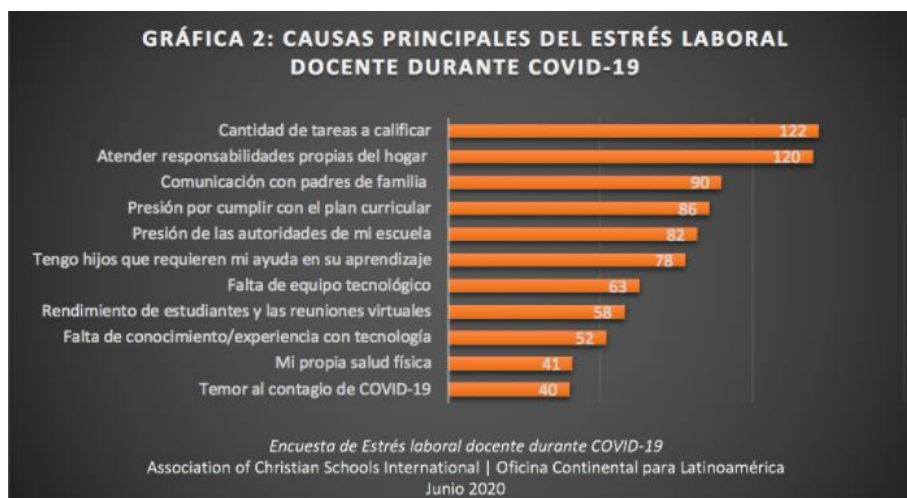
Introducción

Es evidente que la pandemia del COVID-19 provocó cambios bruscos en los estilos de vida de los seres humanos en el mundo, acarreando con ello consecuencias en el deterioro de la salud tanto física como psicológica. La pandemia por coronavirus se convirtió en una preocupación internacional, con impactos sin precedentes en el siglo XXI y hoy representa un gran desafío a la salud mental. (Ramírez et al., 2020). Antes de la pandemia la población tenía un ritmo de vida acelerado, por ende, el estrés

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

ya era un problema individual y con la pandemia este problema se hizo social causando el deterioro en la salud, debido al aislamiento social, el teletrabajo y en algunos casos la pérdida de familiares.

Figura 1 Causas principales del estrés laboral docente durante COVID – 19.



Nota. Identifica casusas principales que producen estrés laboral en docentes de acuerdo a la Association of Christian Schools International. 2020.

La gráfica demuestra que son varias las causas que influyen en el estrés laboral de los docentes, siendo las principales: la cantidad de tareas a calificar, el hecho de atender las responsabilidades personales y del hogar al mismo tiempo. Estos resultados revelan que una de las características principales de la profesión docente es, que es muy desgastante y más aún en tiempos de pandemia. El estrés producido por el conjunto de estas causas o algunas de ellas generan reacciones emocionales diversas. Como manifiesta Muñoz et al., (2020), las personas pueden reaccionar de manera ligera o excesiva, ya que algunos seres humanos tienen la capacidad de afrontar positivamente los cambios drásticos que puedan presentarse, mientras que otras personas reaccionan de manera negativa impidiéndoles tomar decisiones asertivas que les permitan superar la dificultad.

El director general de la Organización Mundial de la Salud (2020), manifiesta que son preocupantes los efectos que causa la pandemia en la salud psicológica de la población mundial. El temor al contagio, el fallecimiento de algún familiar, el aislamiento social y la reducción de ingresos económicos en muchos de los casos por la pérdida de empleos ha causado estrés y ansiedad (OMS 2020)

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Como resultados del confinamiento, el aislamiento social y con la necesidad de seguir generando ingresos económicos para la subsistencia de la población mundial, en este contexto, para continuar laborando se establece como alternativa, el teletrabajo; en el cual el trabajador desempeña sus actividades laborales desde su casa, mismo que ya se lo venía realizando años atrás en los países desarrollados en un mínimo porcentaje.

El estrés laboral a nivel mundial ha representado un problema significativo hace tiempo atrás, en la actualidad se ha intensificado a causa de la pandemia del COVID 19. De acuerdo con Robinet y Pérez., (2020), en Europa y Latinoamérica ya existían altos niveles de estrés en el personal docente, luego con la pandemia estos niveles aún más, a causa de la nueva modalidad de trabajo en donde imprescindible el dominio de las TIC. Esto debido a que la población en general no estuvo preparada para dar grandes saltos en manejo de tecnología y no todos los países contaban con los medios necesarios para aplicar el teletrabajo.

Uno de los grupos sociales más afectados, este cambio de estilos de vida, fue el docente quien sumo a los problemas vigentes que mantiene el sistema educativo, el cambio en su forma de impartir clases; teniendo que adaptarse de manera urgente a cambios en sus recursos didácticos, a la utilización de herramientas de enseñanza relacionados con la tecnología; para continuar con su labor educativa a través de una educación a distancia. El uso de la tecnología para algunos resultó un verdadero desafío, generando incluso depresión, ansiedad y estrés.

En el Ecuador la situación no fue diferente a la realidad que el mundo vivió en relación a la pandemia Covid-19. En la provincia de Pichincha en el cantón Quito, parroquia Turubamba se encuentra ubicada la Unidad Educativa “Camino del Inca”, en donde se aplicó una encuesta a 40 docentes, para identificar el estado de los docentes en relación con el estrés laboral. Datos que fueron contundentes, demostrando que es necesario la implementación de actividades de tipo recreacional, con el propósito de disminuir los niveles de estrés, en docentes que pertenecen a la institución menciona.

La importancia del presente manuscrito radica en el sentido que en la actualidad la recreación comprende actividades motivadoras que contribuyen a liberar el estrés, a mantener el equilibrio emocional para de esta manera crear un entorno laboral adecuado y evitar las enfermedades ocupacionales. El interés de los investigadores está orientado a impulsar nuevos estilos de vida saludables en las Unidades Educativas: Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena, a través de la implementación de un programa de recreación laboral mediante la implementación de actividades

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

lúdicas que permitan disminuir los niveles de estrés y mejorar el rendimiento laboral y productividad en los y las docentes de las instituciones mencionadas.

Esta investigación se justifica desde el ámbito teórico-práctico, porque propondrá novedosas alternativas de recreación, que servirán de herramientas, para que las personas puedan realizar una recreación de calidad, bajo la supervisión de profesionales formados académicamente en el área de la recreación, y así; fomentar el desarrollo del buen vivir en el individuo.

Identificado las diferentes causas que provocan problemas de salud relacionados con el estrés laboral, se formula la pregunta investigativa ¿Cuáles son los efectos producto de la implementación de un programa de recreación laboral para disminuir el nivel de estrés en los docentes? Pregunta que será respondida al final del presente documento; en este sentido se plantea el objetivo de la investigación. Aplicar un programa de recreación laboral para disminuir el nivel de estrés en los docentes. De acuerdo con el objetivo planteado es necesario la aplicación de diferentes métodos y tipos investigativos, que a continuación se describe.

Metodología

El presente estudio corresponde al tipo de artículo original, la misma que se realizó producto de la obtención de datos empíricos, que aportaron para elaborar y aplicar un programa de recreación laboral dirigido a los docentes de las unidades educativas mencionadas. El presente trabajo está fundamentado a partir de una revisión teórica profunda en diferentes bases bibliográficas, como Scielo, Redalyc, Dialnet, DOAJ; entre otras. Esta revisión exhaustiva permitió fundamentar las variables presentes en el estudio.

En este contexto el estudio bibliográfico documental “es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores” (Arias (2012 p. 27). Para tal efecto se realizó un estudio documental de las variables de la investigación estrés laboral en los docentes y recreación laboral, para obtener el fundamento teórico del presente trabajo.

El manuscrito se desarrolló bajo paradigma cuali-cuantitativo Según (Martínez, 2012) en relación con el paradigma mixto es un tipo de investigación extensa que se desarrolla a partir de diferentes ámbitos; cualitativo porque se interesa por la interpretación que hacen los individuos del mundo que les rodea y cuantitativo porque analizó datos de tipo numérico, para luego generalizar los resultados.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

En este contexto investigativo, se desarrolló un diseño cuasiexperimental debido a que el grupo en estudio se conformó por docentes de dos unidades educativas, de forma intencional y no al azar, de acuerdo a lo preconizado por Hernández, et. al., (2010) manifiesta “En los diseños cuasiexperimentales los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento son grupos intactos” (p. 181).

En referencia a los métodos utilizados se menciona al método analítico, de acuerdo a Morán y Alvarado (2010) “es un proceso cognoscitivo que consiste en descomponer un objeto de estudio mediante la separación de cada una de las partes del todo para estudiarlas en forma individual” (p. 12). Durante el desarrollo del marco teórico del presente trabajo de investigación se realizó la descomposición de las variables de estudio en cada una de sus dimensiones y éstas a la vez en varios indicadores, con el propósito de observar el comportamiento de las variables de estudio

Otro método aplicado es el empírico puesto que mediante la observación se pudo determinar el posible problema que presenta el grupo de estudio y también cual es el cambio de comportamiento al aplicar el programa de recreación, para luego pasar a un análisis real de los resultados obtenidos, refiriéndose al tema manifiesta (Arias, 2012) “Estudian fenómenos, objetos y procesos observables, confirmados mediante las hipótesis y teorías, a través de la observación, experimentación y/o la medición”(p. 27).

En relación a la población, el estudio determinó que es una población accesible en su totalidad, por lo tanto, de acuerdo con (Arias, 2012) “Si la población, por el número de unidades que la integran resulta accesible en su totalidad, no será necesario extraer una muestra. En consecuencia, se investigó a toda la población objetivo, sin que se trate estrictamente de un censo” (p. 83). En este sentido, no fue necesario determinar una muestra. El total de participantes fue 80 docentes, que fueron sometidos en forma intencional al programa de recreación laboral, mismos que se dividen en 32 hombres y 48 mujeres en diferentes edades.

Bases teóricas

En el presente apartado se presentan diferentes definiciones y fundamentaciones teóricas pertinentes con los enfoques teóricos que fundamentan el estudio relacionado con la recreación laboral y el estrés laboral en los docentes.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Recreación Laboral

Consiste en el conjunto de actividades, emociones, experiencias y vivencias planificadas que se realizan en los centros de trabajo las cuales son diseñadas a partir de las características y necesidades de la población, para desarrollar y mantener el equilibrio social, emocional y físico del trabajador, con la idea de generar satisfacción y disminución de patologías laborales. (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social [MTSS], 2021, p. 1)

Importancia de la Recreación

Como se ha mencionado la recreación constituye un conjunto de experiencias o actividades que se derivan del aprovechamiento del tiempo libre, ya sea a través de la actividad cognoscitiva, artística-cultural o deportiva, entre otras, las cuales son actividades necesarias y significativas en la vida cotidiana de las personas, debido a que, de ellas se obtiene bienestar de manera inmediata.

Jordán & Revilla. (2021). manifiesta que la recreación “posee gran importancia al ser designada como una necesidad social, psicológica y cultural” (p. 3). La recreación es un elemento de bienestar social que ayuda a mejorar la calidad de vida mediante la interacción y comunicación con su entorno social. Las actividades recreativas son un complemento a los procesos de enseñanza, aprendizaje y desarrollo cultural y como una herramienta para fortalecer la autoestima de las generaciones a través del tiempo.

Beneficios de la recreación para la comunidad educativa

Como no podía ser de otra manera la recreación también está inmersa en la educación al respecto (Carreño et al, 2014, como se citó en Aldana y Cardona, 2016). Afirman que Esta manera de posibilitar los espacios invita a los maestros y estudiantes a cambiar su manera de convivir en la escuela y ser más participes en actividades recreativas que orienten un trabajo pedagógico, innovador y llamativo. En este contexto podemos afirmar que la recreación es un medio eficaz que contribuye al desarrollo integral de los estudiantes, favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo que la educación se presente a los alumnos de manera motivadora y lúdica, por lo tanto, la recreación como estrategia metodológica beneficia a toda la comunidad educativa, es decir estudiantes, docentes y padres de familia.

Recreación en los adultos y adultos mayores

Hoy la recreación ha tomado un auge impresionante; cada vez son más las personas que se incorporan, en todas las edades, educándose en la materia. “La correcta y provechosa utilización del tiempo libre, trae confort e innumerables beneficios a la salud de quien práctica, con mejor calidad de vida para él y los suyos” (Jiménez et al., 2013, p. 174)

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

La edad adulta es sin duda la etapa más larga de la vida en la cual se presenta un sin número de retos sociales los cuales son finalización de los estudios superiores, insertarse en el campo laboral, relaciones de pareja, matrimonio, tener hijos y tareas que demandan tiempo y responsabilidad. Todo lo antes mencionado conlleva a que las personas en esta etapa de la vida frecuentemente atraviesen episodios de estrés, por lo tanto, practicar actividades recreativas ofrece beneficios psicoemocionales, permite aumentar la confianza en sí mismo, desarrolla la capacidad de relacionarse, empatizar y resolver conflictos de manera adecuada en el diario vivir.

Impacto del estrés laboral a nivel educativo y social

El impacto del estrés en la labor docente es muy significativo ya que perjudica en gran parte el proceso de enseñanza aprendizaje, puesto que un docente estresado al sentirse afectado física y mentalmente pierde el interés en aplicar estrategias innovadoras, no tiene motivación para seguir preparándose profesionalmente, la enseñanza se despersonaliza, ya que existe distanciamiento emocional con los estudiantes y padres de familia, baja su nivel de compromiso con su labor realizada día a día.

En cuanto al ámbito social, el estrés es un proceso multivariable efecto de la correlación entre las personas y los acontecimientos de su entorno; “encaminado a determinar los beneficios que ofrecen la recreación y su aportación en la reducción de los índices de estrés laboral en quienes imparten clases en los diferentes niveles de escolaridad” (Cabezas et al., 2019.p10) afirmando que el estrés es un fenómeno originado por situaciones que se presentan en el escenario que se desenvuelve un individuo, por lo tanto, el impacto social se puede observar de forma negativa tanto en la vida personal, familiar, como en el entorno social del docente.

Estrés en los docentes en tiempos de pandemia

Con la presencia de la pandemia del coronavirus, la modalidad de trabajo presencial cambio a virtual y con ellos se incrementó la carga laboral y el uso prolongado de la tecnología a través de las pantallas, causando niveles de agotamiento físico y mental incrementando el estrés. Dentro de la problemática mencionada, uno de los grupos de trabajadores más afectados en este tiempo son los docentes, debido a la naturaleza de su trabajo tanto pedagógico como administrativo y adicionalmente las actividades familiares y del hogar dan como resultado una sobre carga de trabajo razón por la cual existe en los docentes altos niveles de estrés. (Osorio & Cárdenas, 2017) señalan que el factor emocional que el educador traslada de su residencia hacia el entorno laboral conlleva que el estrés se empeore, lo cual perjudica grandemente en el rendimiento laboral y personal.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Lo cual dificulta conservar un desempeño de manera óptima en el escenario laboral en el que se desenvuelve. El papel de los docentes es la formación de los estudiantes, juntamente con el desempeño de una sucesión de actividades, requerimientos y documentación curricular enorme que provocan agotamiento, cambios de estados de ánimo, versatilidad de sus actitudes que pueden alterar el trato hogareño, profesional y social (Villafuerte, 2020).

Prevención del estrés

Dentro de los aspectos para tener en cuenta para la prevención del estrés se encuentran los señalados por (Vanegas et al., 2016), el aumento del apoyo social en las organizaciones, favoreciendo la cohesión de los grupos de trabajo y formando a los supervisores para que adopten una actitud de ayuda con los subordinados, ya que el apoyo social no sólo reduce la vulnerabilidad al estrés sino también sus efectos negativos. Algunas medidas que funcionan para la prevención o mitigación del estrés laboral: dieta equilibrada, práctica regular de actividad física, distanciarse completamente del trabajo una vez que se termina la jornada laboral, tratar de dormir siempre en el mismo horario y no menos de seis horas, y siempre que sea posible, tomarse unas vacaciones, realizar actividades recreativas con frecuencia.

Resiliencia y afrontamiento del estrés laboral

Los cambios están presentes durante toda la vida, con cada cambio se presentan adversidades y estas a la vez nos brindan oportunidades de crecimiento. Por lo tanto, la resiliencia es una habilidad que juega un papel muy importante en el control del estrés.

“La resiliencia es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse a situaciones adversas y salir reforzada de ellas. En el entorno laboral, la resiliencia hace referencia a la capacidad de los trabajadores de superar dificultades como pueden ser la tensión, los conflictos y la sobrecarga de trabajo” (Solivellas, 2020, p. 1).

Ciertas personas aprenden a ser resilientes desde tempranas edades, mientras que la gran mayoría necesita trabajar esta habilidad y la van desarrollando a lo largo de su vida. El afrontamiento es “una forma de manejar situaciones que puedan generar estrés en el individuo, con las que busca tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa sus capacidades” (Macías et al., 2013, p. 128). De acuerdo con lo señalado por el autor el afrontamiento es un recurso para enfrentar el estrés, el mismo que depende de varios aspectos como son: la condición socioeconómica, sociocultural, la creencia religiosa, el nivel educativo y la inteligencia emocional de cada individuo.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Burnout

(Gil-Monte, 2003, como se citó en Longas et al., 2012), señala, entre las enfermedades asociadas al estrés laboral, el síndrome de burnout o síndrome de quemarse por el trabajo (SQT). El síndrome del quemado por el trabajo es considerado como una respuesta personal a situaciones estresantes profesionales, es decir se presenta ante excesivas demandas generadas en el trabajo, el mismo que aparece cuando los niveles de estrés llegan a su máximo nivel, presentándose en el trabajador agotamiento emocional intenso, actitud de despersonalización y baja realización personal.

El síndrome del trabajador quemado se está extendiendo cada vez más, aproximadamente en los dos últimos años debido a la pandemia y junto a ello al teletrabajo se ha incrementado aún más este síndrome en los trabajadores, en el caso de los docentes la sobrecarga de trabajo ha aumentado significativamente, debido a que se ha incrementado el trabajo administrativo, se ha excedido el uso de herramientas tecnológicas, se han visto en la necesidad de buscar y crear nuevas estrategias metodológicas para continuar con el proceso pedagógico mediante las clases virtuales, brindar apoyo emocional y pedagógico constante a las familias, horarios de trabajo extendidos, incremento de reuniones con autoridades y compañeros, además que en muchas ocasiones se debe realizar trabajo virtual y presencial al mismo tiempo, situación que agota extremadamente al docente, sumado a esto el desinterés de los estudiantes por aprender, desmotiva en gran medida a los docentes para continuar con su labor.

Hallazgos - Resultados

Identificado el estado situacional de la población en estudio y analizado los datos, se ha comprobado la importancia de la recreación en la sociedad, misma que ayuda a desarrollar en las personas habilidades motoras, intelectuales, emocionales entre otras, indistintamente del grupo etario al que pertenezcan; ante la presente realidad se propone la aplicación de un programa de recreación laboral para disminuir el estrés en 80 docentes de las Unidades Educativas “Camino del Inca” y “Manuel Nieto Cadena” ubicadas en la Provincia Pichincha, Cantón Quito, Parroquia Guamaní, Barrio Caupicho en tiempos de pandemia.

Durante el proceso de investigación fue posible identificar la falta de un programa de recreación laboral que permita la relajación y liberación de tensiones negativas que se acumulan durante el trabajo y más aún con la nueva modalidad de trabajo virtual. El estrés se establece como una condición

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

de tipo social que genera en las personas desequilibrios físicos y psicológicos debido a muchos aspectos como el trabajo, la familia, el estudio, entre otros.

Una de las razones para trabajar con el personal docente de las Instituciones Camino del Inca y Manuel Nieto Cadena es que los docentes presentan indicios de burnout, con el desarrollo del programa recreativo se pretende brindar la oportunidad a los docentes de realizar actividades recreativas con el fin de cambiar su rutina diaria, disminuir el estrés laboral y a su vez incentivar la práctica de actividades recreativas para mejorar su calidad de vida. De acuerdo con la importancia de la propuesta se determina el objetivo de la propuesta que es: Diseñar un programa recreativo mediante actividades lúdicas, físico deportivo y manual para la disminución del estrés laboral del personal docente.

La metodología utilizada, luego de haber evaluado al personal docente mediante el pretest de Maslach y haber encontrado indicios de Burnout, se elabora el programa utilizando el método analítico, sintético, mediante actividades recreativas para disminuir los niveles de estrés laboral, se aplica el programa de manera presencial respetando las medidas de bioseguridad, se realiza tanto en la jornada tanto matutina como vespertina, para una adecuada aplicación de las actividades y participación de los docentes.

En esta línea de la propuesta se procede a explicar cada una de las actividades a realizar y se solventa las respectivas inquietudes manifestadas por el grupo. Una vez concluido con la aplicación del programa se procedió a la aplicación del postest de Maslach (MBI), evidenciándose que las actividades aplicadas ayudan a la relajación y disminución de los niveles de estrés en los docentes, de acuerdo a los resultados que se presentan en páginas siguientes. A continuación, se presenta el modelo operativo relacionado con la propuesta.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Tabla 1 Modelo operativo de la propuesta

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Responsables
Planeación Es la etapa en la cual se realiza el diseño del programa tomando como fundamento las particularidades de la población de estudio, el medio y los recursos a emplear.	Diseñar un programa recreativo mediante actividades lúdicas, físico deportivo y manual para la disminución del estrés laboral del personal docente.	Revisión documental Selección de las actividades Diseño del programa	Resultados del diagnóstico realizado a los docentes. Computador Documentos en físico y digital.	Investigadores
Socialización Es la etapa en la cual se presenta el programa realizado a la autoridad de la institución donde se está investigando, para su aprobación.	Dar a conocer a la autoridad de la institución el contenido del programa de recreación.	Solicitar previamente una cita con la autoridad de la institución.	Computador Hojas de papel bond Impresora	Investigadores
Ejecución En esta etapa se lleva a la práctica el programa recreativo planificado.	Aplicar el programa de recreación laboral	Socializar el cronograma del programa recreativo. Convocar a los docentes Ejecutar las actividades planificadas	Cronograma Invitaciones al evento Materiales específicos para cada actividad.	Investigadores
Control y evaluación Se trata de realizar una evaluación constante durante toda la ejecución del programa recreativo y de ser necesario realizar las correcciones pertinentes.	Realizar las modificaciones necesarias y evaluar la eficacia del programa y realizar.	Aplicar la técnica de la observación durante la ejecución del programa. Aplicación del postest.	Computador Hojas de papel bond Impresora Test (MBI)	Investigadores

De acuerdo con la realidad percibida en los docentes de las instituciones educativas seleccionadas, se propone una serie de actividades recreativas planificadas, que se aplicaron al personal docente.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Tabla 2 Cronograma de actividades recreativas laborales

Mes: Noviembre		Semana 1		
Día/hora	Área recreación	Actividad	Tiempo	Habilidades para desarrollar
Martes	Manual	Globoflexia	20 min	Atención, concentración, motricidad
Jueves	Lúdica	Baile sillas	20 min	Coordinación, ritmo
Semana 2				
Martes	Manual	Origami	20 min	Concentración, motricidad fina
Jueves	Físico-deportiva	Fútbol	20 min	Coordinación, motricidad
Semana 3				
Martes	Lúdica	La esponja	20 min	Velocidad, trabajo en equipo
Jueves	Lúdica	El trencito	20 min	Coordinación, trabajo en equipo
Semana 4				
Martes	Manual	Pintura	20 min	Concentración, coordinación,
Jueves	Lúdica	Pictionary	20 min	Comunicación no verbal, equipo
Mes: diciembre		Semana 5		
Martes	Artística	Bailoterapia	20 min	Ritmo, coordinación
Jueves	Físico-deportiva	Partido de básquet	20 min	Coordinación, motricidad
Semana 6				
Martes	Artística	Gimnasia cerebral	20 min	Atención, coordinación
Jueves	Lúdica	Reventando globos	20 min	Velocidad, trabajo en equipo
Mes: Enero		Semana 7		
Martes	Físico-deportiva	Aeróbicos	20 min	Ritmo, coordinación, motricidad
Jueves	Lúdica	Globo agua	20 min	Velocidad, trabajo en equipo
Semana 8				
Martes	Artística	Gimnasia cerebral	20 min	Atención, coordinación
Jueves	Lúdica	Juego de cartas cuarenta	20 min	Memoria, motricidad fina

A partir de la aplicación del programa, se aplicó el test final, en donde se evidencia de acuerdo a los resultados estadísticos que el programa de recreación laboral realizado obtuvo una disminución significativa del porcentaje de burnout alto. Producto del análisis de todos los indicadores para determinar cómo se comportaron de manera general los síntomas de burnout; se utilizó la prueba de estadística inferencial conocida como t-student; como se observa a continuación

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Formulación de la hipótesis

H0: Hipótesis nula: no existen diferencias en los síntomas de Burnout en pretest y postest.

H1: Hipótesis de trabajo: existen diferencias en los síntomas de Burnout en pretest y postest.

Tabla 3 Prueba t para medias de dos muestras emparejadas

	PRETEST	POST TEST
Media	87,3750	62,8875
Varianza	274,4905	191,3669
Observaciones	80	80
Coefficiente de correlación de Pearson	0,9218	
Diferencia hipotética de las medias	0,0000	
Grados de libertad	79,0000	
Estadístico t	33,2688	
P(T<=t) una cola	0,0000	
Valor crítico de t (una cola)	1,6644	
P(T<=t) dos colas	0,0000	
Valor crítico de t (dos colas)	1,9905	

Al realizar la Prueba t para medias de dos muestras emparejadas, se observa la fila Sig. asintót. (bilateral) y su valor de 0.0000 por consiguiente, se puede afirmar que, como el valor de p (Sig. asintót. (bilateral)) Es menor que 0,05, entonces se rechaza la hipótesis nula y se llega a la conclusión que existen suficientes evidencias que indican que la propuesta permite disminuir los síntomas de burnout.

Consideraciones finales

El trabajo de los docentes siempre ha sido exigente y más aún con la presencia de la pandemia que afecta a nivel mundial, el cambio de modalidad y la sobrecarga de trabajo trajo como consecuencia el incremento del estrés llegando incluso a niveles tan altos como es el burnout. Mediante el análisis de datos primarios y secundarios se determinó que la influencia de la recreación laboral es favorable debido a que brinda beneficios positivos al ser humano en los diferentes ámbitos en los que se desenvuelve en la vida cotidiana, por lo tanto, es viable aplicarla como estrategia para contrarrestar el estrés en los docentes en tiempos de pandemia.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes en Tiempos de Pandemia

Producto de la aplicación del programa de recreación laboral se generaron resultados positivos en los docentes; en el género femenino el nivel alto de estrés disminuye un 36% y en cuanto a la edad, en el rango de 35 a 45 años el nivel alto de estrés disminuye un 46%, por lo tanto, el burnout alto prácticamente desaparece pasando a burnout leve y moderado; de esta manera se concluye que los efectos producto de la aplicación de un programa recreativo influyen de manera significativa en los niveles de estrés en docentes.

Referencias

1. Arias, D.F. (2012). El proyecto de investigación (83) Editorial episteme, C.A.
<https://ebevidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
2. Cabezas, Sandoval, & Torres. (2019). *La recreación y su relación con el estrés laboral.pdf* (primera). Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
<http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/21481/1/09%20La%20recreacion%20y%20su%20relacion%20con%20el%20estr%c3%a9s%20laboral.pdf>
3. Hernández, Roberto., Fernández, Carlos y Baptista María del Pilar. (2010) Metodología del Investigación sexta edición México.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
4. Jordán, R. F., & Revilla, A. B. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55.
<https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/sociotec/article/view/st>
5. Jiménez, Y., Núñez, M., & Coto Vega, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes*, 14(27).
<https://doi.org/10.15517/isucr.v14i27.10413>
6. Longas, J., Chamarro, A., Riera, J., & Cladellas, R. (2012). La Incidencia del Contexto Interno Docente en la Aparición del Síndrome del Quemado por el Trabajo en Profesionales de la Enseñanza. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 28(2), 107-118.
<https://doi.org/10.5093/tr2012a9>
7. Macías, M. A., Orozco, C. M., Amarís, M. V., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *on line*, 30, 24.

Implementación de un Programa de Recreación Laboral como Estrategia para Disminuir el Estrés de los Docentes
en Tiempos de Pandemia

8. Martínez, H. (2012). *Metodología de la investigación*. Abril Vega Orozco. <https://docplayer.es/12331518-Metodologia-de-la-investigacion-hector-martinez-ruiz-sexto-semester.html>
9. Organización Mundial de la Salud OMS. (2020). Los riesgos del estrés laboral para la salud. <https://www.insp.mx/avisos/3835-riesgos-estres-laboral-salud.html>
10. Osorio, J.E. & Cárdenas, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversidad: Perspectivas Psicológicas*, Medellín, 13(1); 81-90. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0001.06>
11. Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F., & Escobar, F. (2020). *artículos científicos sobre efectos de pandemia y estrés—Buscar con Google*. https://www.google.com/search?rlz=1C1MSIM_enEC746EC748&sxsrf=ALeKk02XPIauYzNFcxaZ-
12. ROBINET-SERRANO, Allisson L.; PÉREZ-AZAHUANCHE, Manuel. Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo del Conocimiento*, [S.l.], v. 5, n. 12, p. 637-653, dic. 2020. ISSN 2550-682X. Disponible en: <<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111>>. Fecha de acceso: 29 mar. 2022 doi:<http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i12.2111>.
13. Solivellas, B. (2020). *Cómo promover la resiliencia en el ámbito laboral*. Homuork. https://www.homuork.com/es/como-promover-la-resiliencia-en-el-ambito-laboral_322_102.html
14. Vanegas, Quezada, & González. (2016). Actividades artístico-recreativas y estrés percibido. *SEas*, 22. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793716300331>
15. Villafuerte, J., Cevallos, Y. P., & Vidal, J. O. B. (2020). Rol de los docentes ante la crisis del Covid-19, una mirada desde el enfoque humano. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 8(1), 134-150.